

NOM: _____



TELEPHONE #: _____

DECEMBRE 2024


Montgomery County

CONGREGATE

Tous les petits pains et pâtes sont faits de grains entiers, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont faits à 100 % de jus de fruits.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2)</p> <p>CHAUD : Mini-sandwich Philly au steak et au fromage avec poivrons et oignons, mini-sandwich moelleux, quartiers de pommes de terre au four, salade de haricots verts, raisins, lait</p> <p>FROID : Salade de crabe et de pâtes, salade aux 3 haricots, salade de carottes et raisins secs, raisins, petit pain, lait</p> <p>VEG : Steak et fromage Philly végétaliens avec poivrons et oignons, mini-rouleau moelleux, quartiers de pommes de terre au four, salade de haricots verts, raisins, lait</p>	<p>3)</p> <p>CHAUD : Poulet au parmesan, linguines avec sauce, légumes italiens, choux de Bruxelles, pain Parker, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de thon, pain à sandwich, salade d'épinards avec raisins, salade de maïs et de poivrons, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poulet végétalien au parmesan, linguines avec sauce, légumes italiens, choux de Bruxelles, pain Parker, yaourt, jus</p>	<p>4)</p> <p>CHAUD : Filet d'aiglefin cuit au four, patates douces fouettées, légumes Capri, salade de chou, petit pain, compote de pommes, lait</p> <p> FROID : Sandwich club à la poitrine de dinde avec bacon, salade de pommes de terre, betteraves tranchées, pain à sandwich aux pommes de terre, compote de pommes, lait</p> <p>VEG : Tofu mariné grillé, patates douces fouettées, légumes Capri, salade de chou, petit pain, compote de pommes, lait</p>	<p>5)</p> <p>CHAUD : Cuisse de poulet au four, pilaf de riz brun, chou vert, salade de brocoli mariné, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Rôti de Bœuf & Sandwich Suisse, Pain de Sandwich, Salade Verte, Salade de Pois Chiches Marinés, Yaourt, Jus</p> <p>VEG : Poulet grillé végétalien, riz pilaf brun, chou vert, salade de brocoli mariné, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>6)</p> <p>CHAUD : Ragoût de bœuf râpé avec légumes, pommes de terre bouillies, brocoli, pain, lait, pastèque en dés</p> <p>FROID : Salade de pâtes aux fettuccine au citron et aux câpres avec saumon grillé, betteraves tranchées, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain, lait, pastèque en dés</p> <p>VEG : Ragoût de bœuf végétalien avec légumes, pommes de terre bouillies, brocoli, pain, lait, pastèque en dés</p>
<p>9)</p> <p>CHAUD : Chili au poulet avec haricots pinto, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, pain de maïs, cocktail de fruits, lait</p> <p>FROID : Thon grillé et salade de pâtes, salade de pois verts, tomates étuvées, pain de maïs, cocktail de fruits, lait</p> <p>VEG : Chili végétalien avec haricots pinto, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, pain de maïs, cocktail de fruits, lait</p>	<p>10)</p> <p>CHAUD : Bœuf effiloché BBQ, mini pommes de terre au four, haricots verts, pain, yaourt, jus</p> <p> FROID : Sandwich au bacon, laitue et tomates, betteraves tranchées, salade de chou frisé avec canneberges, carottes tranchées, yaourt, jus</p> <p>VEG : Bœuf effiloché végétalien BBQ, mini pommes de terre au four, haricots verts, pain, yaourt, jus</p>	<p>11)</p> <p>CHAUD : Pilons de poulet frits, pilaf de riz brun, chou vert, maïs, petit pain, pêches en dés, lait</p> <p>FROID : Salade de saumon au four, œuf dur, salade verte arcadienne, petit pain, pêches en dés, lait</p> <p>VEG : Poulet frit, riz pilaf brun, chou vert, maïs, pain, pêches en dés, lait</p>	<p>12)</p> <p>CHAUD : Taco de poisson avec saumon, riz espagnol, pico de gallo, salade de chou au vinaigre, tortillas, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de poulet, pain, salade César, salade de carottes et raisins secs, yaourt, jus</p> <p>VEG : Tacos au tofu mariné, riz espagnol, pico de gallo, salade de chou vinaigrée, tortillas, yaourt, jus</p>	<p>13)</p> <p>CHAUD : Lasagnes au bœuf, fleurs de brocoli, haricots jaunes, salade César, petit pain, orange entière, lait</p> <p>FROID : Dinde rôtie au miel et cheddar, pain de mie, salade de haricots verts, tranches de concombre, orange entière, lait</p> <p>VEG : Lasagnes aux légumes, fleurs de brocoli, haricots jaunes, salade César, petit pain, orange entière, lait</p>

<p>16) CHAUD : Pilons de poulet BBQ, patates douces fouettées, haricots verts, pain de maïs, tranches de pomme à la cannelle, lait</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de macaroni, salade d'épinards, carottes et raisins secs, petit pain, tranches de pomme à la cannelle, lait</p> <p>VEG : Poitrine de poulet BBQ végétalienne, patates douces fouettées, haricots verts, pain de maïs, tranches de pomme à la cannelle, lait</p>	<p>17) CHAUD : Morceaux de saumon cuits au four avec tomates et courgettes sautées, pâtes orzo avec sauce blanche, petits pois, salade verte, pain naan, yaourt, jus</p> <p>FROID : Poitrine de poulet grillée, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, pain naan, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poivrons farcis aux légumes, au fromage et aux lentilles, salade tiède de farro, petits pois, courgettes tranchées, pain naan, yaourt, jus</p>	<p>18) CHAUD : Poulet au citron et basilic, riz pilaf brun, haricots verts, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait</p> <p>FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer sur un lit d'épinards, de betteraves tranchées, de pain, de cocktail de fruits et de lait</p> <p>VEG : Poulet végétalien au citron et au basilic, pilaf de riz brun, haricots verts, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ***</p>	<p>19) CHAUD : Bœuf Stroganoff effiloché avec penne au beurre, épinards, salade de pommes, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry avec raisins, sandwich au pain fendu, salade de pommes de terre rouges, tranches de concombre, yaourt, jus</p> <p>VEG : Bœuf Stroganoff végétalien avec penne au beurre, épinards, salade de pommes, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>20) CHAUD : Poulet Cacciatore, Linguine avec/Sauce, Légumes Italiens, Salade d'épinards, Petit Pain, Poire, Lait</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et fromage américain, sandwich roulé, salade de chou, salade de brocoli mariné, poire, lait</p> <p>VEG : Poulet cacciatore végétalien, linguine avec sauce, légumes italiens, salade d'épinards, petit pain, poire, lait</p>
<p>23) CHAUD : Cheeseburger au bœuf, quartiers de pommes de terre, salade de légumes mélangés marinés, sandwich au pain, pêches en dés, lait</p> <p>FROID : Fettuccine au poulet grillé et tomates en dés, salade de légumes mélangés marinés, salade de carottes et raisins secs, petit pain, pêches, lait</p> <p>VEG : Cheeseburger végétalien, quartiers de pommes de terre, salade de légumes mélangés marinés, sandwich au pain, pêches en dés, lait</p>	<p>24) REPAS DE FÊTE</p> <p> CHAUD : Jambon glacé au miel, patate douce fouettée, chou frisé à l'ail et au citron, légumes mélangés, pain de maïs, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de saumon à l'aneth, salade d'épinards aux raisins, salade de maïs et de poivrons, concombres tranchés, pain de maïs, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poulet végétalien glacé au miel, patate douce fouettée, chou frisé à l'ail et au citron, légumes mélangés, pain de maïs, yaourt, jus</p>	<p>25) </p>	<p>26) CHAUD : Tourte au poulet, riz pilaf blanc, salade d'épinards aux raisins, petites carottes glacées, petit pain, yaourt, jus</p> <p> FROID : Longe de porc rôtie, salade de pâtes à l'orzo, salade de carottes et raisins secs, sandwich au pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Tourte au poulet végétalienne, riz pilaf blanc, salade d'épinards aux raisins, petites carottes glacées, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>27) CHAUD : Pointes de bœuf BBQ, petites pommes de terre au four, petits pois, carottes tranchées, petit pain, poire, lait</p> <p>FROID : Salade de poulet au pesto, salade de pâtes, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, poire, lait</p> <p>VEG : Pointes de bœuf végétaliennes au barbecue, petites pommes de terre au four, petits pois, carottes tranchées, petit pain, poire, lait</p>

<p>30)</p> <p>CHAUD : Filet d'aiglefin cuit au four sans sel Old Bay, couscous, salade aux 3 haricots, épinards sautés, petit pain, pomme, lait</p> <p> FROID : Jambon et fromage suisse, pain sandwich aux pommes de terre, salade de pommes de terre sans mayonnaise, bâtonnets de céleri, pomme, lait</p> <p>VEG : Tofu avec sauce aux haricots noirs, couscous, salade aux 3 haricots, épinards sautés, petit pain, pomme, lait</p>	<p>31)</p> <p>CHAUD : Poulet rôti, patate douce au four, légumes italiens, pain de maïs, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de pâtes à l'orzo, salade de haricots verts, concombre tranché, petit pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poulet rôti végétalien, patate douce au four, légumes italiens, pain de maïs, yaourt, jus</p>	<p>Remarque nutritionnelle :</p> <p>« Les fêtes de fin d'année peuvent être une période de réconfort et de joie, mais aussi une source de germes. Une alimentation saine peut renforcer votre système immunitaire et vous aider à lutter contre les maladies. Consommez beaucoup de fruits, de légumes, de protéines maigres et de céréales complètes. Hydratez-vous suffisamment avec de l'eau, des tisanes et des bouillons clairs. Les vitamines C, D et E, ainsi que le zinc et les probiotiques, peuvent également compléter une alimentation équilibrée pendant la saison du rhume et de la grippe. » – Indiana University Health</p> <p>https://iuhealth.org/thrive/how-to-stay-healthy-during-the-holiday-season</p>
--	---	---